

有些頭髮逐漸變細的婦女會戴上薄薄的織品或配戴物使得頭髮看起來更豐厚，但是會拉扯現有的頭髮。這般的拉扯將造成醫療問題並使得這些婦女頭髮更加稀少。雖然這種薄織品或配戴物的假髮有美觀上的好處，它們有負面的影響，包括拉扯，然後加重落髮的問題。

## 藥物與禿頭

避孕藥是禿頭常見的一個原因。很多精神科藥物有落髮的副作用。Prozac有這樣的副作用。醫師對此處理落髮的忽視程度很普遍，因此少有醫師真正了解該過程，並容易忽略此問題。

有沒有藥物可以幫助預防禿頭？Propecia (finasteride) 是DHT阻斷物。人體將睪固酮轉化成DHT，此為合併落髮的遺傳因素，使得更容易禿頭。因此如果能阻斷DHT，就可以阻斷在落髮發生時阻止它。在非常年輕的男性，有的時候可以逆轉整個狀況。但是只適用於男性的藥物。

## 自然的療法

落健 (Minoxidil, Rogaine) 是唯一 (不需處方箋) 似乎有效的藥物，同時也是真正適用於女性的藥物。但是毛髮會變得很依賴Minoxidil。如果停止服用，將失去所有的效果。

每100名有落髮的女性，不到20人會接受毛髮移植。不幸的，由於生理因素，幾乎每個人的狀況都不同。

中草藥並加上洗頭、作息、飲食習慣的改變來對抗落髮。易掉髮者最常見的處理方式是使用防掉髮用洗髮精，其次為改變日常飲食習慣及生活作息 (如不熬夜)。真正的雄性禿無法光靠這樣改善。

中草藥有人參、黃耆、何首烏、細辛根...等6種，可以促進細胞的生長，讓毛髮再生。但這些中草藥必須2、3種混在一起使用才有效，單獨使用則沒有什麼效果，但那只是解決暫時性的掉髮。

## 鈣與健康

# 鈣與骨骼的健康

文／趙曲水宴

年輕時應該攝取足量的鈣質以累積骨本，應付年老之需。

身體從食物中吸收的鈣質跑到哪裡去呢？主要分布在兩個場所，一個是骨骼，一個是血液，骨骼中占99%，血液中占1%。

血液中雖然只有1%的鈣，卻與生命息息相關，含量過高或過低都會危及生命，因此身體需要讓血液中的鈣濃度保持「恆定」。

身體如何維持血液中鈣的「恆定」狀態呢？身體會將吸收的鈣質先貯存在骨頭裡，當血液中鈣質不夠時，再從骨骼提領出來，讓血液中的鈣濃度保持「恆定」。

骨頭就像鈣的銀行活存帳戶，可以隨時存款和提款，裡頭的「造骨細胞」和「蝕骨細胞」分別扮演存款和提款的角色。「造骨細胞」將血液裡的鈣質帶進骨頭裡，形成骨質；蝕骨細胞則把骨頭裡的鈣質溶蝕到血液裡，維持血液中鈣質的「恆定」。

20歲之前的年輕人，「造骨細胞」的活性比「蝕骨細胞」大，所以鈣質囤積會比流出多，骨質不費吹灰之力就能與日俱增，但骨質密度 (BMD) 大約在25歲底定，達到一生中的高峰，如果能持續補充鈣質，骨質密度的高峰頂多維持到35歲。30~40歲以後造骨細胞隨著人體一起衰老，骨質密度會開始走下坡，因此，年輕時應該攝取足量的鈣質以累積骨本，應付年老之需。

若身體吸收的鈣質不足，或者流失太快時，「蝕骨細胞」只好不斷提取骨頭裡的鈣質到血液中，骨質疏鬆也就悄然而來。

骨質疏鬆的症狀包括骨折、腰酸背痛、駝背、身高劇減等。腰酸背痛是最常見的症狀，早期，疼痛可能侷限在頸部、肩膀、腰部、背部等部位，然後會逐漸蔓延為全身酸痛、不適和乏力。

所以攝取充分的鈣質、適量的運動以及減少鈣質的流失，都是維護骨骼健康的重要措施。以下是一些會增加鈣質流失的生活習慣：(1) 抽煙。(2) 藥物，有利尿作用的藥物，像減肥藥、高血壓藥物，還有抗凝血和抗癲癇的藥物。(3) 有利尿作用的飲料，例如茶、咖啡。(4) 過多的蛋白質、甜食、脂肪、汽水等食物會讓身體呈酸性而增加鈣質的流失。